



Wat heb je nodig?

500 g lams- of rundergehakt
2 eieren
2,5 eetlepels matzemeel (of in water
geweeke broodkruimels)
1 theelepel zout
1 fijngehakt knoflookteentje
1 klein gesneden ui
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 theelepel kruiden die jij lekker vindt
flinke scheut olijf- of zonnebloemolie

Als je wilt, maak je er
nog een sausje bij en eet je
de albondigas met rijst,
couscous of iets anders
lekkers.

Albondigas

Albondigas, kofta, yullikas, boulettes, ketsitses...

Gehaktballetjes, je hebt ze in alle soorten en maten. Het ligt er maar net aan in welk land je woont of waar je ouders of grootouders vandaan komen. Een ding is zeker, joodse (nou ja, koosjere) gehaktballetjes zijn nooit gemaakt van varkensvlees.

Albondigas werden al meer dan vijfhonderd jaar geleden door de joden in Spanje gegeten. Toen zij in 1492 uit Spanje werden verdreven, namen ze niet alleen hun taal, het Ladino, maar ook hun recepten mee. Nu worden albondigas gegeten in Noord-Afrika, Turkije, op de Balkan en waar deze 'Spaanse' joden ook maar zijn gaan wonen. Je kunt aan de smaak van de gehaktballetjes proeven waar de kok of zijn familie vandaan komt of woont. In Egypte smaken ze naar komijn en koriander, in Turkije naar kaneel en in Marokko naar peper, gember, kurkuma (koenjit) en nootmuskaat.

Breek de eieren en scheid in aparte kommen het eigeel van het eiwit; vraag iemand om hulp hierbij. Klop eerst het eigeel met een vork en daarna het eiwit met een garde totdat het stijf is. Meng alle ingrediënten (behalve het eiwit) door elkaar in een grote kom. Schep vervolgens het stijfgeklopte eiwit door het mengsel. Kneed alles samen tot een stevige massa. Maak met natte handen kleine balletjes van het mengsel. Verwarm de olie in een pan en laat de balletjes op hoog vuur hierin bruin braden. Draai na een paar minuten het vuur wat lager en doe er twee eetlepels water bij. Doe de deksel half op de pan en laat de albondigas in een half uur gaar worden. Als ze droog koken, kun je er tussendoor nog een eetlepel water bij doen.